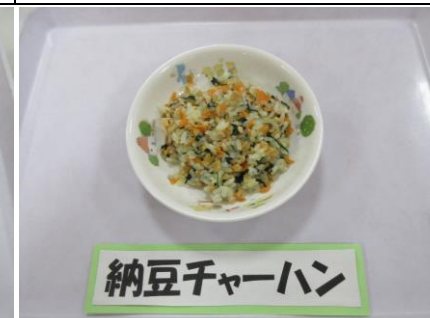


離乳食講座 今月の食材:納豆

	ごっくん (5~6ヶ月)	もぐもぐ (7~8ヶ月)	かみかみ (9~11ヶ月)	ぱくぱく (12~18ヶ月)
材 料 1 食 分	○豆腐のすりながし	○ほうれん草入り納豆	○納豆のつみれ汁	○納豆チャーハン
	絹ごし豆腐 ……大さじ2 だし汁 ……少々 水溶き片栗粉 ……少々	納豆 (ひきわり) ……15g ほうれん草 (葉先) ……5g だし汁 ……少々	納豆 (ひきわり) ……大さじ1弱 鶏ミンチ ……小さじ1 人参 (みじん切り) ……小さじ1 だし汁 ……1/2カップ 片栗粉 ……小さじ1/2	納豆 (ひきわり) ……大さじ1と1/2 人参 ……7g ほうれん草 (葉先) ……10g ごはん (軟飯) ……70g バター ……3g
作 り 方	①豆腐はすり鉢ですりつぶし、鍋にだし汁と豆腐を入れて煮、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。	①ほうれん草の葉先は軟らかくゆで細かくきざむ。 ②納豆は①と一緒にだし汁で煮る。	①人参はゆでてみじん切りにする。 ②①の人参と納豆、鶏ミンチ、片栗粉を加えてよく練り混ぜる。 ③鍋にだし汁を入れて煮たて②を小さく丸めながら落として煮る。	①人参とほうれん草は軟らかくゆでて粗みじん切りにしておく。 ②フライパンにバターを熱して軟飯を入れ炒め、途中で①と納豆を入れ更に炒める。



ポイント ★納豆は、7~8か月から始めます。ひきわり納豆が扱いやすいです。
 ★栄養価が高く、製造過程においても大豆中の栄養分はほとんど失われずビタミンB₂は増加します。
 ★さまざまな酵素や善玉菌が含まれ、消化されやすいです。
 (ナットウキナーゼ：糖の代謝改善、納豆菌：腸内環境を改善する)